シュウマイ

15個分➡約450kcal

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（15個分）

豚ひき肉	75g
ムキエビ	75g
玉ねぎ（みじんぎり）	中1個（約100g）
干し椎茸（もどしてみじんぎり）	1枚分
しょうが（すりおろし）	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ½
塩	少々
片栗粉	大さじ1強
シュウマイの皮	15枚

●作りかた

①ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
②大さじ1弱くらいの分量（約15g）をシュウマイの皮に包み込みます。
③RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ蒸し板を入れます。
④③の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上にシュウマイを15個並べます。
⑤内がまを炊飯器にセットしてふたをしめ、蒸し で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまったらふたをあけ、シュウマイを取り出します。

肉団子のもち米むし

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（15個分）

シュウマイの材料（皮をのぞく）	
もち米	カップ½

●作りかた

①もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとっておきます。
②ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
③大さじ1弱くらいの分量（約15g）に分け、だんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
④RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ蒸し板を入れます。
⑤④の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上に肉団子を15個並べます。
⑥内がまを炊飯器にセットしてふたをしめ、蒸し で約20分加熱します。
⑦スイッチが切れ、蒸気がおさまったらふたを開け、肉団子を取り出します。

15個分➡約600kcal

桜もち

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（8個分）

Ⓐ 道明寺粉	100g
Ⓐ 砂糖	大さじ1 1/3
あん	160g
熱湯	160mL
食紅	微量（溶かしておく）
桜の葉（塩漬にしたもの・水洗いする）	8枚
クッキングシート	30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②ボウルにⒶと熱湯を入れ軽く混ぜ、ラップなどのおおいをし、5分間蒸らします。
③RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした蒸し板の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて 蒸し で約20分加熱します。
⑤スイッチが切れ、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑥クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
⑦手水をつけ⑥を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

うぐいすもち

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（8個）

Ⓐ 白玉粉	100g
Ⓐ 水	90mL
砂糖	100g
あん	200g
Ⓑ きな粉（うぐいす）	50g
Ⓑ 砂糖	30g
Ⓑ 塩	少々
クッキングシート	30cm×30cmのもの1枚
片栗粉	適量

●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
③②に砂糖を加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
④RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした蒸し板の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
⑤内がまを炊飯器にセットし、蒸し で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑦合わせておいたⒷの中に蒸し上がった生地を片栗粉をつけながらはがし、8等分します。（生地が熱いので気をつけてください。）
⑧薄く丸く広げあんを包みます。
⑨両端をつまんでうぐいすの形に整え、残りのきなこをふりかけます。

チキンのイタリアン蒸し

1人分➡約110kcal

蒸し

でき上がり目安 約30分

材料（2個分）

鶏むね肉（1枚約150gのもの）……2枚
塩、こしょう……各少々
プチトマト（薄切り）……4個
Ⓐ｛ピーマン（みじん切り）……1個
　 玉ねぎ（みじん切り）……½個
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース……各適量

●作りかた

①鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とⒶを等分に入れ、塩、こしょうをし、ピザソースをかけ、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
④RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、③を並べます。
⑤蒸しで、約30分加熱します。

シーフードときのこのあっさり蒸し

蒸し

でき上がり目安 約30分

材料（2個分）

ほたて貝柱……4粒
大正えび（尾と一関節を残して殻をむき背わたを取る）……大4尾
生しいたけ……2枚
しめじ（小房に分ける）……1パック
えのきだけ（小房に分ける）……1袋
バター……20g
酒……大さじ1
塩、こしょう……各少々

1人分➡約150kcal

●作りかた

①ほたてはよく水で洗って、水気をきります。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とえび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをして酒をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じます。
④RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ③を並べます。
⑤蒸しで、約30分加熱します。

チーズ蒸しパン

蒸し

1個分 ➡ 約200kcal

でき上がり目安 約20分

材料
（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	ベーキングパウダー	大さじ½
	クリームチーズ	80g
	卵（ときほぐしておく）	1個
	砂糖	40g
	牛乳	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	ケーキ用のケース	4枚
	スフレ型	4個

●作りかた

①スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
②クリームチーズを柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
③②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
④③にふるった Ⓐ を加えサックリと混ぜ①の型に分け入れます。
⑤RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、蒸し板を入れ、④をならべ炊飯器にセットし、［蒸し］で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまってから取り出します。

宇治金時蒸しパン

蒸し

1個分 ➡ 約140kcal

でき上がり目安 約20分

材料（4人分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	70g
Ⓐ	ベーキングパウダー	大さじ½
Ⓐ	抹茶	小さじ1
	卵（ときほぐしておく）	1個
	砂糖	20〜30g
	牛乳	大さじ2
	甘納豆	30g
	サラダ油	大さじ1
	ケーキ用のケース	4枚
	スフレ型	4個

●作りかた

生地はチーズ蒸しパンの作りかたを参照して作りますが、甘納豆は2/3量を混ぜ込み、型に流し入れてから、残りを散らして蒸します。

プリン

1個分➡約110kcal

蒸し

でき上がり目安 約10分

材料
(直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ容器5個分)

<カラメルソース>

- Ⓐ 砂糖……30g
- Ⓐ 水……大さじ1
- 水……小さじ2

<卵液>

- 牛乳……カップ1
- 砂糖……40g
- 卵(ときほぐす)……2個
- バニラエッセンス……少々
- バター……少々

●作りかた

①Ⓐを合わせ加熱しカラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
②型にバターをぬり、①を入れます。
③人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、炊飯器に付属の蒸し板をセットし③を並べます。(並べかた参照)
⑤ふたをして[蒸し]で約10分加熱します。(RZ-EX18J形は15分加熱します。)
スイッチが切れたら、ふたを開けずに5分間蒸らします。
★このとき、内がまは大変熱くなっていますので取り扱いに十分お気をつけください。
⑥お好みでクリーム等をトッピングします。

手作り寄せ豆腐

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料
(直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分)

- 豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの)……400mL
- にがり……出来上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従います。

1人分➡約45kcal

●作りかた

①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
②耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
③RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛1まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛2まで水を入れ、蒸し板を入れ、②を並べて炊飯器にセットし、ふたをして[蒸し]で約20分加熱します。
④お好みで、ねぎ、しょうがなどの薬味を添えたり、めんつゆなどをかけます。

★お手軽調理とは＜蒸し＞コースの加熱機能を使って、お手軽に調理できるメニューです。
＜蒸し＞コースを使いますが、蒸し板は使用しませんので、ご注意ください。

やわらかあんかけヤキソバ

蒸し

でき上がり目安 約15分

材料

＜RZ-EX10J形＞（1人分）
- 焼きそば用メン………………………… 1袋（約150g）
- 中華丼の具（レトルト・市販品）………………… 1袋

＜RZ-EX18J形＞（2人分）
- 焼きそば用メン………………………… 2袋（約300g）
- 中華丼の具（レトルト・市販品）………………… 2袋

●作りかた

①内がまに、ほぐした焼きそばメンをのせ中央をへこませます。
②①の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをかぶせ、その上から中華丼の具を静かに流しいれます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたを閉め 蒸し で約15分加熱します。（蒸し板は使いません）
④調理が終了したら、深めの皿にクッキングシートごと、中華丼の具をそっくり取り出します。
⑤内がまの焼きそばメンを裏返して焦げめがついているほうを上にして皿にあけ、④をメンの上からかけます。

※RZ-EX18J形は、1人分はできません。2人分の分量で作ります。

かんたんスパゲッティ

蒸し

でき上がり目安 15～20分

材料（2～3人分）

＜RZ-EX10J形＞
- 乾燥スパゲッティ（太さ1.7mmでゆで時間7分表示のもの）……………………………………150g
- 玉ねぎ（薄切り）………………… 1個（約200g）
- ベーコン（2cm幅の短冊切り）………3枚（約50g）
- ピーマン（輪切り）……………………2個（約80g）
- 水…………………………………………400mL
- 固形コンソメ………………………… 2個（10g）
- 塩、こしょう……………………………… 各少々

＜RZ-EX18J形＞
- 乾燥スパゲッティ（太さ1.7mmでゆで時間7分表示のもの）……………………………………300g
- 玉ねぎ（薄切り）………………… 2個（約400g）
- ベーコン（2cm幅の短冊切り）…… 6枚（約100g）
- ピーマン（輪切り）………………… 4個（約160g）
- 水…………………………………………800mL
- 固形コンソメ………………………… 3個（15g）
- 塩、こしょう……………………………… 各少々

●作りかた

①内がまに野菜、ベーコンをしき、その上に半分に折ったスパゲッティを均一に広げてのせます。

②①に水、固形コンソメを加え、かるくかき混ぜます。ふたをして 蒸し で15～20分加熱します。（蒸し板は使いません）
③スイッチが切れたら、ふたを開け全体をよくかき混ぜて、塩こしょうで味をととのえます。
※ 蒸し のスイッチが切れた直後は硬めの仕上がりで、水分も若干残っていますが、蒸らすことでメンがやわらかくなります。
※メンと具材を交互に入れるとメン同士がくっつきにくくなります。
④再度ふたを閉めて5分ほど蒸らします。
○メンの太さや硬さの好みによって蒸らし時間を変えてください。

ヘルシー大学いも

蒸し

でき上がり目安（RZ-EX10J形） 約20分

でき上がり目安（RZ-EX18J形） 約30分

材料（2～3人分）

<RZ-EX10J形>

さつまいも	500g
Ⓐ 砂糖	60g
Ⓐ 水	60mL
Ⓐ しょうゆ	小さじ2弱
黒ごま	適量

<RZ-EX18J形>

さつまいも	1kg
Ⓐ 砂糖	120g
Ⓐ 水	120mL
Ⓐ しょうゆ	大さじ1強
黒ごま	適量

●作りかた

①さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
②内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたを閉め［蒸し］で約20分（RZ-EX18J形は30分）加熱します。（蒸し板は使いません）
④調理が終了したら、内がまをとり出し全体をざっくりまぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

ポテトのグラタン風

でき上がり目安 約30分

材料（4人分）

Ⓐ じゃがいも（5mm幅のいちょう切り）	大3個（約600g）
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）	1個（約200g）
Ⓐ ベーコン（2cm幅の短冊切り）	3枚（約50g）
牛乳	300mL
コーンスターチ	大さじ2（約12g）
塩、こしょう	各適量
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）	80g

●作りかた

①内がまにⒶと牛乳を入れ全体を混ぜ合わせます。
②炊飯器にセットし、ふたを閉め［蒸し］で約20分加熱します。（蒸し板は使いません）
③スイッチが切れたら、塩、こしょうで味をととのえ、コーンスターチをふり入れて全体を混ぜあわせます。上からナチュラルチーズをかけてふたを閉め10分間蒸らします。
④チーズがほどよく溶けたら出来上がりです。

温泉卵

温泉卵

でき上がり目安 約35分

材料（4個分）

卵（冷蔵室から出したてのもの）……4個
めんつゆ（市販品）、わさび……各適量

●作りかた

①RZ-EX10J形は内がまの白米の水位目盛2まで、RZ-EX18J形は白米の水位目盛4まで水を入れます。
②①に卵を入れ、温泉卵 で時間は30〜35分加熱します。（RZ-EX18J形は4個で35〜40分加熱します。）
※RZ-EX18J形は最大量10個までできますが加熱時間を50〜55分にしてください。
③スイッチが切れたら卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

ひとくちメモ

やわらかめは30分、かためは35分とお好みで時間を調節してください。

加熱時間の目安

型　名	卵	時　間
RZ-EX10J形	1〜10個	30〜35分
RZ-EX18J形	4個	35〜40分
	10個	50〜55分

基本の釜焼きパン

発酵 ▶ パン・ケーキ

できあがり目安(RZ-EX10J形) 約55分
できあがり目安(RZ-EX18J形) 約60分

材料

<RZ-EX10J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……250g
- 砂糖……大さじ3½
- 塩……小さじ⅔
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ1½

Ⓑ
- ぬるま湯……50〜70mL
- 卵(Mサイズ)……½個
- 牛乳……80mL

バター……40g

<RZ-EX18J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……400g
- 砂糖……大さじ5½
- 塩……小さじ1弱
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ2強

Ⓑ
- ぬるま湯……40〜60mL
- 卵(Mサイズ)……1個
- 牛乳……140mL

バター……70g

●作りかた

①ボウルにⒶを入れ、ダマができないようにほぐしておきます。Ⓑを加え軽く混ぜ、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。

②生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら、生地を丸めます。(約15分)

③生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。炊飯器にセットし［発酵］で40分、1次発酵をします。

④スイッチが切れたらふたをあけます。生地の大きさが2〜2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑤生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

⑥生地をスケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。

⑦生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけ、再び［発酵］で40分2次発酵をします。

⑧2次発酵が終わったら［パン・ケーキ］で約55分(RZ-EX18J形は60分)加熱します。

⑨焼き上がったら取り出して網の上などで冷まします。

黒糖パン

発酵 ▶ パン・ケーキ

できあがり目安(RZ-EX10J形) 約55分
できあがり目安(RZ-EX18J形) 約60分

材料 <RZ-EX10J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……250g
- 黒糖(粉末のもの)……40g
- 塩……小さじ⅔
- ドライイースト……小さじ1½(顆粒状で予備発酵不要のもの)

Ⓑ
- ぬるま湯……50〜70mL
- 卵(Mサイズ)……½個
- 牛乳……80mL

バター……20g

材料 <RZ-EX18J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……400g
- 黒糖(粉末のもの)……60g
- 塩……小さじ1弱
- ドライイースト……小さじ2強(顆粒状で予備発酵不要のもの)

Ⓑ
- ぬるま湯……40〜60mL
- 卵(Mサイズ)……1個
- 牛乳……140mL

バター……35g

作り方は基本の釜焼きパンと同様です。

1回分➡RZ-EX10J形:約1,300kcal
RZ-EX18J形:約2,000kcal

グラハムパン

発酵 ▶ パン・ケーキ

できあがり目安(RZ-EX10J形) 約55分
できあがり目安(RZ-EX18J形) 約60分

材料 <RZ-EX10J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……200g
- 全粒粉……50g
- 砂糖……大さじ1½
- 塩……小さじ½
- ドライイースト……小さじ1½(顆粒状で予備発酵不要のもの)

ぬるま湯……150〜160mL

バター……20g

材料 <RZ-EX18J形>

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……320g
- 全粒粉……80g
- 砂糖……大さじ2½
- 塩……小さじ1弱
- ドライイースト……小さじ2(顆粒状で予備発酵不要のもの)

ぬるま湯……230〜250mL

バター……35g

作り方は基本の釜焼きパンと同様です。

1回分➡RZ-EX10J形:約1,100kcal
RZ-EX18J形:約1,800kcal

マーブルケーキ

パン・ケーキ

でき上がり目安 約45分

材料

- バター……150g
- 小麦粉（薄力粉）……150g
- 砂糖……140g
- 卵（ときほぐす）……3個
- ラム酒……大さじ½
- アーモンドパウダー……45g
- 牛乳……大さじ2強
- チョコレート……120g

●作りかた

①バターをかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
②卵を少量ずつ数回に分けて加え入れ、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳も加え、ムラのないように十分に混ぜます。
③よくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
④チョコレートを溶かします。
⑤生地の⅓量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
⑥⑤を③に入れ大きく2〜3回混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
⑦内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑧ふたを閉め、［パン・ケーキ］で約45分加熱し、スイッチが切れたらふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

ヨーグルトチーズケーキ

パン・ケーキ

でき上がり目安 約45分

材料

<RZ-EX10J形>
- クリームチーズ……250g
- 砂糖……80g（60gと20gに分けておく）
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……3個
- プレーンヨーグルト……1カップ（200mL）
- 小麦粉（薄力粉）……40g
- とかしバター……20g
- レモン……大さじ1

<RZ-EX18J形>
- クリームチーズ……380g
- 砂糖……120g（90gと30gに分けておく）
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……5個
- プレーンヨーグルト……1½カップ（300mL）
- 小麦粉（薄力粉）……60g
- とかしバター……30g
- レモン汁……大さじ1½

●作りかた

①ボウルに卵白を入れて、軽く泡立てて、砂糖（20〜30g）を加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
②柔らかくしたクリームチーズに砂糖（60〜90g）を加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。

③②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えむらなく混ぜます。
④③の中に①を合わせ、卵白の泡が残らないように混ぜます。
⑤内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑥ふたをしめ、［パン・ケーキ］で約45分加熱します。
スイッチが切れたらふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵室に入れ十分に冷やします。
※砂糖はお好みで量を変えてください。

ヘルシーおからケーキ

1/8切れ分➡RZ-EX10J形:約220kcal
RZ-EX18J形:約340kcal

パン・ケーキ

でき上がり目安 約45分

材料

<RZ-EX10J形>

おから	150g
コーンスターチ	大さじ2
バター(やわらかくしておく)	100g
黒砂糖(粉末のもの)	50g
はちみつ	大さじ1½
牛乳	大さじ2
黒豆(市販の煮豆)	150g
卵(ときほぐす)	3個

<RZ-EX18J形>

おから	220g
コーンスターチ	大さじ3
バター(やわらかくしておく)	150g
黒砂糖(粉末のもの)	90g
はちみつ	大さじ3
牛乳	大さじ3
黒豆(市販の煮豆)	230g
卵(ときほぐす)	4½個

●作りかた

①おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
②あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
③ボウルにバターを入れ、砂糖加えハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
④③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
⑤生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせます。
⑥内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑦ふたをしめ、[パン・ケーキ]で約45分加熱します。スイッチが切れたら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
⑧焼き上がったら取り出して冷まします。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

パン・ケーキ

でき上がり目安 約45分

材料

<RZ-EX10J形>

小麦粉(薄力粉)	120g
砂糖	120g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	4個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)	大さじ1
Ⓐ バター	20g
ホイップクリーム	適量
くだもの	適量

<RZ-EX18J形>

小麦粉(薄力粉)	180g
砂糖	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	6個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)	大さじ1½
Ⓐ バター	30g
ホイップクリーム	適量
くだもの	適量

1/8切れ分➡RZ-EX10J形:約190kcal
RZ-EX18J形:約260kcal

●作りかた

①Ⓐを温めておきます。
②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
③小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
④内がまに生地を一気に流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑤[パン・ケーキ]で約45分加熱し、スイッチが切れたら取り出します。
⑥十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

⚠注意

必ずプラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。（やけどの原因）

●ベンジンやシンナー、みがき粉、たわし類は使わないでください。（表面を傷つける原因）

しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ・蒸し板

食器用洗剤を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

本体・ふた

固くしぼったふきんでふく。
アルカリ性の洗剤は使わない。（変色の原因）

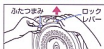
フック部

米粒などがつまってフックが「パチン」と閉まらないときはようじなどでかき出してください。

ふた加熱板

ふたからはずして、ふた加熱板ごとスポンジで洗ってください。

●安全弁は綿棒などで2〜3度押して動くことを確認してください。
●負圧弁に異物があったりめくれのないことを確認してください。
●安全弁や調圧弁にごはんが詰まっている時は、綿棒などで取り除いてください。
●パッキンは外れないので引っぱらないでください。変形すると圧力がかからず上手く炊けない原因になります。

■ふた加熱板のはずしかた

●片手でふたつまみを持ち、ロックレバーを上方向に押し上げ、ふたつまみを手前に引きます。

■ふた加熱板の取り付けかた

①ふたパッキンが手前側にくるように取り付ける。
②両側のツメをフタのミゾに差し込む。
③ロックレバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し、ロックレバーを下げます。

つけ忘れて炊くことを防ぐため、ふた加熱板を付けないとふたが閉まりません。

⚠注意

・ふた加熱板は分解しないでください。
・食器乾燥器や食器洗い機は使わないでください。（故障の原因）

温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

内がま

内側は、スポンジなどのやわらかいもので洗う。
外側は、洗って水気をふき取り、水あか等が付着した場合は中性洗剤を使い、ナイロンたわしで洗う。

お願い

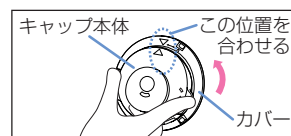
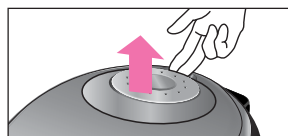
・変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
・フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。
（付属のしゃもじを使う）（スプーンや茶わんなどを入れて洗わない）（酢は使わない）（内側は、みがき粉やたわしで洗わない）
・フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

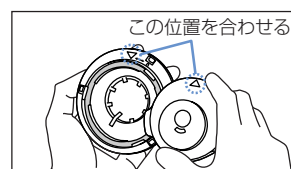
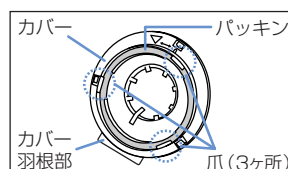
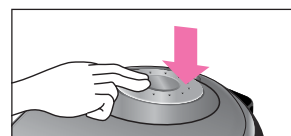
使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。フッ素被膜は、人体に害はありません。

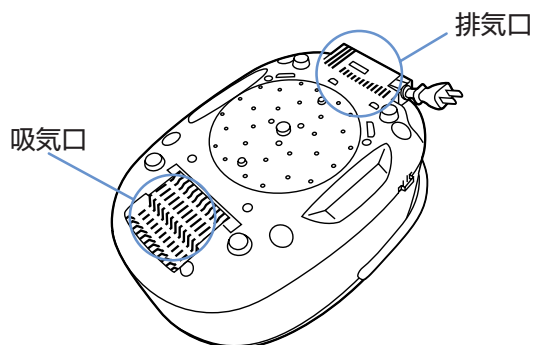
蒸気口キャップ

本体からはずして、食器用洗剤を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■蒸気口キャップのはずしかた

①本体から取りはずします。
②図のようにもち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▼マークと位置を合わせるとはずれる。

■蒸気口キャップの取りつけかた

①パッキンをカバーの溝に入れる。
②キャップ本体の▲マークをカバーの▼マークの位置と合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの▮マークの位置まで回して取りつける。

③カバー羽根部が後ろになるようにしてふたに差し込み、蒸気口キャップの中央部を押さえて、確実に取り付ける。

吸気口・排気口

吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。

においが取れにくい場合

●炊き込みごはん・雑炊・バラエティー調理や保温の後のにおいが気になるときには、以下の方法でお手入れしてください。

1 内がまに水を入れる

●水の量は、**1.0Lタイプ**では「白米(無洗米)」の**水位目盛2**まで、**1.8Lタイプ**では「白米(無洗米)」の**水位目盛4**まで。
※水以外(洗剤など)は絶対に入れないでください。

2 を押して 白米 しゃっきりを選択する

3 を押す

4 約60分程度経ったら 切 を押す

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
●においによっては、完全に落ちないものもあります。

●上記でもふた加熱板のにおいが気になるときは
①ふた加熱板の入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水(1%程度)を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板を入れて15分程度加熱する。
③湯をすて、ふた加熱板が冷めたら水洗いする。
※プラスチック部が変形しますので、絶対に空炊きしないでください。